

آموزش سابر (۳)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۱۶)

حرکات دفاعی کونتر

در قلمرو حرکات کاذب (دفاع کاذب، سویپ کاذب) ضد حمله کاذب قرار دارد. ضد حمله کاذب دقیقاً مانند سایر حرکات کاذب به کار گرفته می شود: شاگرد سعی دارد مربی/حریف را ترغیب کند تا یک اتک تهدیدآمیز را در مسیری که تحت کنترل شاگرد است به پایان برساند. تمرین بعدی ضد حمله کاذب را دقیقاً مانند "دفاع کاذب/دفاع واقعی" بکار می گیرد:



تمرین ۱۰:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد.
شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.
مربی: شاگرد را با یک نیم قدم در جای خود میخکوب می کند، و فاصله را می شکند، و شاگرد را با کارپا و حرکات تهاجمی شدید تیغه به عقب می راند (از یک علامت دست نیز می توان استفاده کرد).
شاگرد: در مقابل حرکت رو به جلوی مربی عقب نشینی می کند. به دلخواه خود، یا پس از تعداد معینی قدم عقب، شاگرد یک کونتراتک علیه مربی در حال پیشروی اجرا می کند.
مربی: اتک را به هر مسیर्स که باز هست به پایان می رساند.
شاگرد: یک دفاع و جوابی را برای ضربه زدن اجرا می کند.
در دو تمرین بعدی از ضد حمله کاذب به روش مشابهی استفاده می شود:

تمرین ۱۱:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد.
شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.

- مربی: شاگرد را با یک نیم قدم در جای خود میخکوب می کند، و فاصله را می شکند، و شاگرد را با کار پا و حرکات تهاجمی شدید تیغه به عقب می راند (از یک علامت دست نیز می توان استفاده کرد).
- شاگرد: در مقابل حرکت رو به جلوی مربی عقب نشینی می کند. به دلخواه خود، یا پس از تعداد معینی قدم عقب، شاگرد یک کونتراتک به سر مربی در حال پیشروی اجرا می کند.
- مربی: اتک را به مقصد سر به پایان می رساند (تیغه در مسیر بالایی قرار دارد).
- شاگرد: یک بتمان پشتی به تیغه مربی اجرا می کند و به گونه یا سر ضربه می زند.



تمرین ۱۲:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد، تیغه در مسیر بالایی قرار دارد.
- شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.
- مربی: شاگرد را با یک نیم قدم در جای خود میخکوب می کند، و فاصله را می شکند، و شاگرد را با کار پا و حرکات تهاجمی شدید تیغه به عقب می راند (از یک علامت دست نیز می توان استفاده کرد).
- شاگرد: در مقابل حرکت رو به جلوی مربی عقب نشینی می کند. به دلخواه خود، یا پس از تعداد معینی قدم عقب، شاگرد یک کونتراتک به ساق دستکش مربی در حال پیشروی اجرا می کند.
- مربی: اتک را به مقصد مسیر باز به پایان می رساند.
- شاگرد: کونتراتک را به پایان می رساند و مسیر پایانی اتک مربی را می بندد.

در تمام حرکاتی که در آنها از ضد حمله کاذب استفاده می شود، شاگرد باید حد فاصلی بین اجرای بیش از اندازه ضد حمله کاذب و نشان دادن مقدار اندکی از ضد حمله کاذب به حریف را ترسیم کند. اگر شاگرد هنگام عقب نشینی از فاصله دور دست خود را راست کند، یا تنها تیغه خود را برای حریف تکان دهد، ضد حمله کاذب قابل باور نخواهد بود. شروع ضربه باید خودخواسته و آگاهانه باشد، و شاگرد باید با دقت مکث یا از یک قدم چک استفاده کند تا فاصله شکسته شود، و به مربی/حریف فرصت دهد تا اتک خود را به پایان برساند. شاگرد همچنین با انداختن وزنه بدن بر روی پای جلو می تواند در عقب نشینی خود مکث کند تا توهم ایستادن یا کند شدن حرکت را ایجاد کند.

نیازی به گفتن نیست، به دلیل این نیازها، یک ضد حمله کاذب باید از فاصله خوبی شروع شود، کنترل فاصله را هنگام عقب نشینی به خوبی باید انجام شود، و راست شدن دست آنچنان باید نرم باشد که آرنج قفل نشود تا اطمینان حاصل شود که شاگرد توسط حریف گیر نیافتد. دست راست در **کونتراتک کاذب باید آگاهانه و روان** باشد.

در تمرین ۱۲ ضد حمله کننده کاذب، نوک اسلحه شاگرد نزدیک به ساق دستکش مربی قرار می گیرد، و به شاگرد زمان لازم داده می شود تا یک ضد حمله واقعی در همان مسیر اجرا کند و سپس سلاح مربی را با دفاع بگیرد. در انتخاب مسیر برای ضد حمله کاذب، شاگرد باید توجه

داشته باشد که این امر یک مسیر متقابل برای مربی نیز باز می کند (با فرض اینکه هم مربی و هم شاگرد هم دست باشند). شاگرد باید آماده باشد تا پس از انجام ضدهمله واقعی، این مسیر را ببندد.

مربی باید به شاگرد یادآوری کند که همه حرکات این بخش در هر شرایطی موثر نیست. به دلیل موقعیت تیغه و فاصله، یکی از این سه تمرین ممکن است انتخاب بهتری نسبت به دو تمرین دیگر باشد. مربی باید هنگام پاسخ دادن به ضدهمله کاذب شاگرد، این نکته را در نظر داشته باشد. بهتر است قبل از اینکه به شاگرد اجازه دهید که تمرین ها را بصورت تصادفی اجرا کند، آنها به ترتیب و تحت کنترل مربی تمرین شود. موقعیت تیغه مربی - بالا یا پایین - نیز تأثیرهایی بر حرکت شاگرد خواهد داشت. مربی باید موقعیت تیغه را تغییر دهد تا "نگاه و احساس متفاوتی" برای شاگرد ایجاد کند.



اتک روی آمادگی حریف

حرکت های تهاجمی روی آمادگی به زمان بندی دقیق شاگرد و خطای حریف بستگی دارد. علاوه بر این، اتک روی آمادگی نیاز دارد که شاگرد در برابر حریفی که قصد دارد به سوی او هجوم آورد و عرصه را بر او تنگ کند، در **تعادل کامل و وضعیت مناسب** قرار گرفته باشد. آن به مهارت های فنی خوب کارپا، دست راست سریع، نرم و روان، و مقداری تمرین از طرف شاگرد نیاز دارد.

در این تمرین، مربی باید اتکی را به شاگرد نشان دهد که بتوان آن را قطع کرد، و در عین حال اتک روی آمادگی شاگرد با چنان سرعت و تناسبی باشد که مربی را "میخکوب" کند.

تمرین ۱۳:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد.
- شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.
- مربی: شاگرد را با یک نیم قدم در جای خود میخکوب می کند، و فاصله را می شکنند، و شاگرد را با کارپا و حرکات تهاجمی شدید تیغه به عقب می راند (از یک علامت دست نیز می توان استفاده کرد).
- شاگرد: در مقابل حرکت رو به جلوی مربی عقب نشینی می کند، و فضا را باز می کند (یا اینکه مربی اجازه می دهد که فضا باز شود).
- مربی: با سرعت بخشیدن به کارپا تلاش می کند تا شاگرد را "بگزد" و نوک شمشیر خود را به عقب و از شاگرد دور کند.
- شاگرد: با یک حمله کوتاه همراه با دست کاملاً کشیده به سر مربی ضربه می زند و با تعادل به گارد برمی گردد.

مهم است که مربی علامت اتک روی آمادگای ر به روش غیر مبهم به شاگرد ارائه دهد. بهترین موقعیت برای شروع سلاح مربی مسیر بالایی بیرونی است. مربی همچنانکه به جلو می آید، با اندکی ایستادن و با کشیدن نوک سلاح خود به عقب و به سمت شانه خود، به شاگرد علامت می دهد تا اتک روی آمادگی را اجرا کند. مربی می تواند با سرعت بخشیدن به حرکت رو به جلوی خود، همراه با نشانه تیغه، علامت را واضح تر کند. مربی با این کار حریفی را شبیه سازی می کند که به معنای واقعی کلمه دست خود را "از دور خارج کرده" است و بدون اینکه اتک خود را به پایان رسانده باشد، به شاگرد خیلی نزدیک شده است. شاگرد باید بتواند با راست شدن روی پاها به سرعت و قاطعانه با یک حرکت به مربی ضربه بزند.



مربی باید مانند یک حریف درست بعد از اصابت ضربه شاگرد به او ضربه بزند. تفاوت در زمان بندی دو ضربه (شاگرد ابتدا باید ضربه بزند) نیاز شاگرد به ایجاد یک حرکت راست شدن سریع و بلند دست، و به دنبال آن رفتن روی گارد جلو، را تامین خواهد کرد.

بسیاری از شاگردها سعی می کنند که ابتدا حمله کنند و سپس ضربه اتک روی آمادگی را اجرا کنند. این نادرست است. حمله باید **بعد از** اصابت ضربه به اتمام برسد و نه قبل یا در طول آن. شاگرد برای ایجاد ضربه باید از مفصل ران عقب، بدن خود را بکشد و با بازوی بلند و کشیده، روی پای جلو بیافتد، و در این وضعیت تعادل خود را از دست بدهد. اجرای حمله در انتهای ضربه - پس از خوردن ضربه - تعادل شاگرد را بازیابی می کند.

مربی می تواند این تمرین را به صورت معکوس آموزش دهد، بصورتی که شاگرد اتک روی آمادگی را از مربی دریافت کند و مانند این تمرین آن را شکست دهد:

تمرین ۱۴:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد.
- شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.
- مربی: در مقابل قدم جلوی شاگرد با تاخیر عقب نشینی می کند، و اجازه می دهد که ...
- شاگرد: حرکت رو به جلوی خود را ادامه می دهد، تیغه در مسیر بیرونی بالایی قرار دارد. در خارج از فاصله حمله مربی، شاگرد باید کمی رو پاهای خود بلند شود (بایستد) و مکث کوتاهی را انجام دهد.
- مربی: اتکی را با حمله را شروع می کند.
- شاگرد: با یک حمله نفوذی به مربی اتک می کند.

در تمرین ۱۳ شاگرد با اتک روی آمادگی امتیاز می گیرد. در تمرین ۱۴ شاگرد با انجام همان "اشتباهی" که مربی در تمرین ۱۳ انجام می دهد ضربه می زند. چگونه این اتفاق می افتد؟ کلید اصلی **فاصله** است که در آن شاگرد برای اتک به مربی "علامت" می دهد. توجه داشته باشید که

مربی باید این اتک را با حمله انجام دهد، این نشان می دهد که هنوز فاصله زیادی بین مربی و شاگرد وجود دارد. با مقررات فعلی بازی سایر، این فاصله به عنوان ضد حمله مربی روی پایان اتک شاگرد تفسیر می شود، که برخلاف وضعیت تمرین ۱۳ می باشد، که در آن مربی روی آمادگی گرفتار شده است. شاگرد باید مکث کاذب را خیلی سریع نشان دهد، و بلافاصله اتک خود را انجام دهد. مکث طولانی اتک را به مربی می دهد. در این تمرین، مربی و شاگرد باید همزمان باهم ضربه بزنند، و بر تفاوت زمانبندی بین تمرین ۱۴ و تمرین ۱۳ تأکید کنند.

تمرین ۱۴ به اجرای درست توسط شاگرد بستگی دارد و به تفسیر حق تقدم توسط یک داور خوب متکی است. این مسئله زمانی می تواند مشکل ساز شود که شاگرد با یک داور کم تجربه روبرو شود یا دآوری باشد که با حرکت شاگرد موافق نباشد. اگر اینگونه باشد، تمرین ۱۵ راه حل عدم توانایی شاگرد در کسب حق تقدم از دید داور است.

تمرین ۱۵:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد.
 شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.
 مربی: در مقابل قدم جلوی شاگرد با تاخیر عقب نشینی می کند، و اجازه می دهد که ...
 شاگرد: حرکت رو به جلوی خود را ادامه می دهد، تیغه در مسیر بیرونی بالایی قرار دارد. با تصمیم شاگرد، یا پس از یک تعداد مشخصی قدم جلو، شاگرد باید کمی رو پا بایستد و به مربی "علامت" دهد تا اتک روی آمادگی را اجرا کند.
 مربی: با حمله روی پرپراسیون اتک می کند.
 شاگرد: دفاعی را اجرا می کند و جواب می دهد.
- در این تمرین، شاگرد، که به داور اعتماد ندارد، به جای اعتماد به داور برای در نظر گرفتن زمان در قضاوت خود، تصمیم می گیرد که درست مانند موقعیت تمرین ۱۴، دفاع و جواب دهد که خیلی هم ایمن تر است.



سرانجام، تمرین بعدی حریفی را شبیه سازی می کند که مجبور است اتک روی آمادگی شاگرد را با دفاع، و با استفاده از تاکتیک کلاسیک ضد زمان (کونترتایم) جبران کند.

تمرین ۱۶:

- مربی: علامت پیشروی را به شاگرد می دهد.
 شاگرد: یک قدم جلو را شروع می کند.

- مربی: شاگرد را با یک نیم قدم در جای خود میخکوب می کند، و فاصله را می شکنند، و شاگرد را با کار پا و حرکات تهاجمی شدید تیغه به عقب می راند (از یک علامت دست نیز می توان استفاده کرد).
- شاگرد: در مقابل حرکت رو به جلوی مربی عقب نشینی می کند، و فضا را باز می کند (یا مربی اجازه می دهد که فضا باز شود).
- مربی: تلاش می کند با سرعت بخشیدن به کارپای خود، و با عقب کشیدن نوک شمشیر خود و دور کردن آن از شاگرد، او را "گرفتار" کند.
- شاگرد: به مسیر باز مربی فریبی را اجرا می کند، و دفاع مربی را فریب می دهد و با ضد حمله مرکب ضربه خود را می زند (فریب تمپویی در مقابل تاکتیک ضد زمان مربی).



در تمرین ۱۶، مربی باید کمی بیشتر از فاصله قدم جلو حمله به طرف شاگرد هجوم آورد، تا زمان و فضای لازم برای اجرای عمل را به شاگرد بدهد. این دقیقاً همان کاری است که یک حریف انجام می دهد، اگر قصد او بیرون کشیدن ضربه شاگرد باشد تا آن را دفاع کند. اگر مربی سعی کند علامت اجرای این حرکت را در نزدیک تر از فاصله قدم جلو حمله بدهد، شاگرد باید بتواند با یک اتک ساده روی آمادگی به ضربه برسد. شاگرد هوشیار همچنین درک خواهد کرد که این شتاب اولیه مربی در خارج از فاصله تک تمپویی رخ می دهد، و شاگرد باید آماده تغییر مسیر باشد.

این آخرین تمرین، چرخه تاکتیکی شاگرد را که با اجرای یک ضد حمله مرکب، یا فریب-تمپو در برابر استفاده مربی از تاکتیک ضد زمان انجام می شود، تکمیل می کند.

نتیجه گیری و مشاهدات

تمام این تمرینات موجود در این مقاله را می توان به سه قانون ساده برای دانش آموز فشرده کرد:

۱. حریف را وادار کنید که حرکت خود را خیلی زود تمام کند.
۲. حریف را وادار کنید که حرکت خود را خیلی دیر تمام کند.
۳. حریف را وادار کنید که حرکت خود را در مسیری که تحت کنترل شاگرد است به پایان برساند.

تمرینات موجود در این مقاله راهنما، تمرینات تاکتیکی است. از آنجا که هر تمرین تسلط خاصی به تکنیک دارد، مربی باید قبل از آموزش آنها در فاصله واقع بینانه، اطمینان حاصل کند که شاگرد مهارت های فنی مورد نیاز هر تمرین را به خوبی درک کرده است. پیشرفت درسی مربی باید همیشه از فاصله نزدیک شروع شود، و با تأکید بر مهارت های فنی مورد استفاده در تمرین و هماهنگی مناسب حرکت های دست و پا باشد.

با باز شدن فاصله، مهارت فنی به یک زمینه تاکتیکی منتقل می شود. فاصله اضافی گزینه ها و تنوع بیشتری را برای شاگرد و مربی فراهم می کند، اما ایده اصلی تمرین نباید تغییر کند. اگر شاگرد با تمرین در فاصله بیشتر مشکلی داشته باشد، مربی باید فضا را کم کند، و مهارت های لازم برای کار در یک چارچوب تاکتیکی را افزایش دهد.

قبل از اینکه مربی به فاصله بیشتری پردازد، شاگرد باید موفقیت خود را در فاصله قبلی نشان دهد. به همین ترتیب، **مربی باید همیشه حرکات با قصد اولیه را قبل از حرکات با قصد ثانویه آموزش دهد.** پیشرفت درسی همیشه باید از **کنش های ساده به کنش های پیچیده، فاصله نزدیک به فاصله دور** باشد.

در رابطه با حرکات جدید، مربی باید کنترل کامل شاگرد را حفظ کند ("در سومین قدم عقب، مسیر بالایی را به آرامی ببند ...")، و با پیشرفت شاگرد مربی می تواند کنترل بخشی یا کل درس را کاهش دهد. مربی باید درک کند که **هرچه شاگرد در درس آزادی بیشتری داشته باشد، شکل تمرین بیشتر "مسابقه ای" می شود.** در عین حال، کارهایی که مربی باید انجام دهد افزایش می یابد.

این تمرینات، با افزودن چند عنصر زیر، می تواند برای شاگردهای بسیار خوب چالش برانگیز باشد:

- اضافه کردن دفاع های غافلگیرانه مربی در برابر اтак های شاگرد.
- اضافه کردن اтак های غافلگیرانه مربی روی آمادگی شاگرد.
- وادار کردن شاگرد به انتخاب از بین دو گزینه یا بیشتر.
- اтак کردن به شاگرد در مسیرهای مختلف، یا با حرکات فریب.
- از شاگرد بخواهید تا اтак خود را در مسیرهای مختلف به پایان برساند.
- هنگام دفاع یا اтак به شاگرد، حرکت های غیرمنتظره تیغه را انجام دهید.
- روی آمادگی اтак یا در زمان دفاع تمپو را تغییر دهید (از سریع به آرام و دوباره سریع).
- خطاهای شاگرد را با ضربه زدن به شاگرد مجازات کنید (مانند اтак روی آمادگی هنگام نزدیک شدن شاگرد).



این وسوسه وجود خواهد داشت که بسیاری از این تمرینات را در یک درس مخلوط کنید: یعنی دادن سه، چهار وظیفه یا حتی بیشتر به شاگرد. به جای افزودن پیچیدگی در درس، بهتر است یک کنش و تمپوی واقعی را به یک یا دو حرکت اضافه کنید تا یک درس کاملی را ایجاد کنید. سابر مدرن با عملکرد پیچیده تیغه شناسایی نمی شود، بلکه با تمپوهای پیچیده در آمادگی و اтак مشخص می شود. **کارپا، فاصله، و زمانبندی کلید داشتن شاگردان موفق در رشته سابر است.**